



Temperament

Temperament (z lat. temperamentum = náležitý, správne zmiešanie) je súbor dynamických vlastností osobnosti prejavujúcich sa spôsobom správania, reakciou na podnety a dynamikou prežívania. Je to stupeň a typ všeobecnej vzrušivosti citov, prípadne i psychickej štruktúry ľudského jedinca.

Ako prvý sa zaoberal temperamentom človeka lekár zo starovekého Grécka:

Hippokrates, (4 st. pred n.l.), ktorý je aj považovaný za zakladateľa moderného lekárstva a je mu pripisované aj autorstvo tzv. Hippokratovej prísahy. Zároveň je aj autorom spisov *Corpus Hippocraticum*, ktoré sa stali základom stredovekého lekárstva a tak teda stojí pevne v základoch moderného lekárstva nielen západného sveta. Do dnešného dňa je jeho rozdelenie temperamentu na 4 základné skupiny dobre známe aj laickej verejnosti. Aj napriek tomu že Hippokrates vo svojej dobe hovoril o 4 telesných šťavách, ktorých pomer ovplyvňuje reakcie človeka na vonkajšie podnety.

Hippokratove rozdelenie typológie osobnosti:

1. **sangvinik** – vyznačuje sa predovšetkým primeranou reaktivitou, čo znamená že na slabé podnety reaguje slabo, na silné silno, dominuje u neho reakcia tzv.: slamený oheň, to znamená že zážitky doznievajú rýchlo a sú prítomné rýchle zmeny zamerania, sangvinik je prispôsobivý, emočne vyrovnaný, aj keď je do určitej miery nestály a ľahkovážny, je optimistický, často veselo ladený, jeho prežívanie zážitkov ale aj citov nie je veľmi hlboké. Ide o emočne stabilného extroverta.
2. **melancholik** – vyznačuje sa hlbokým prežívaním zážitkov a smutným ladením, pesimizmom kombinovaným so strachom z budúcnosti, život je z jeho pohľadu ťažký, usiluje sa o pokoj a vyhýba sa vypätým situáciám, nemá rád hluk, a aj napriek tomu, že intenzita citov sa navonok u neho príliš neprejavuje, tak je citovo veľmi trvalý. Žije svoj život smerom dovnútra, ťažko nadväzuje kontakty s cudzími ľuďmi, zato vzťahy ktoré s okolím naviaže sú trvalé a hlboké. Ide o emočne labilného introverta.
3. **cholerik** – je to silne vzrušivý typ, má sklony k výbuchom hnevu až k agresii, ťažko sám seba ovláda a reaguje často impulzívne, bez hlbšej rozvahy, je netrpezlivý, panovačný, vyžaduje od svojho okolia ústupky, ktorých často nie je sám schopný, je egocentrický a emočne labilný, ľahko citovo vzplanie, navonok reaguje rýchlo, silno a často bez zábran. Ide o emočne labilného extroverta.

[illegible]

I. okruh

1. Zvykneš odpovedať na otázky rýchle?
2. Mávaš veľa rôznych nápadov?
3. Si náladový – raz veselý, o chvíľu smutný?
4. Bývaš priamy?
5. Ľahko nadväzuješ priateľstvá?
6. Rýchlo vybuchneš?
7. Rád meníš činnosť?
8. Si pesimista?
9. V spoločnosti si zábavný?
10. Si zvedavý?

II. okruh

1. Hneváš sa dlho?
2. Rád zvažuješ svoje myšlienky?
3. Často rozmýšľaš o sebe?
4. Máš ideály vo svojom vnútri?
5. Rád sníváš o živote?
6. Máš umelecké sklony?
7. Doťahuješ veci do konca?
8. Si poriadkumilovný?
9. Ťažko sa ti odpúšťa?
10. Život ťa často sklame?

III. okruh

1. Máš rád cieľavedomú činnosť?
2. Rýchlo doťahuješ zverené úlohy?
3. V zložitej situácii sa vynájdeš?
4. Si praktický človek?
5. V názoroch bývaš pevný?
6. Zvykneš rozhodovať aj za iných,
7. Si útočný a prchký?
8. Máš silné sebavedomie?
9. Si rozhodný typ človeka?
10. Hnevá ťa neúspech?

IV. okruh

1. Rád usmerňuješ iných?
2. Zvykneš robiť len to, čo je užitočné?
3. Rád máš pokoj od všetkých?

4. Zachováš si pokoj v rôznych situáciách?
5. Pred konaním si dôkladne všetko premyslíš?
6. Pracuješ bez náhlenia?
7. Väčšinou sa ovládaš v každej situácii?
8. Máš rád heslo „Robote neutečie“?
9. Lúbiš pohodlie?
10. Lahko ustúpiš od svojich predsavzatí?

Vyhodnotenie:

Zisti si počet kladných odpovedí z jednotlivých okruhov otázok. Vyjde ti zvláštna kombinácia čísel, napr. 7 – 4 – 3 – 4.

Čo to znamená? Vyšla ti kombinácia - teda pomer temperamentov, ktoré sú kdesi hlboko v tvojom vnútri. Ak ich niečím pošteklíš, vyjdú na povrch. Pričom sa prejavíš určitým svojim neopakovateľným štýlom.

To, čo je v tebe najsilnejšie, je vyjadrené najvyšším číslom. Tvorí to tvoj rozhodujúci povahový základ. V nasledujúcich riadkoch sa dočítaš. Potrebuješ k tomu nasledujúci kľúč.

Prvé číslo udáva veľkosť **sangvinickej** zložky.

Druhé číslo signalizuje, ako je v tebe „**melanchólia**“.

Tretie číslo prezradí tvoju **cholerickú** dynamiku.

Štvrté číslo poukáže na silu **flegmatickej** povahy.

Máš základ sangvinika?

Ejha, tak si veselý, plný citov a v „pohybe“.

Toto je u teba obdivuhodné. Rád sa nadchneš pre vysoké ideály. Rýchlo pochopíš, o čo ide. Máš optimistický postoj k životu. Keďže u teba prevládajú city, vieš sa vžiť do situácie iných. Si citlivý a súcitný. Preto ťa mnohí vnímajú ako prijateľného spoločníka a príjemného človeka.

Ale na toto si daj pozor: si v nebezpečí, že sa staneš povrchným, náladovým, ba až nerozvážnym. Bývaš popudlivý a rýchlo sa urazíš. Ach...niekedy si aj pomstychtivý. A často si aj nespoľahlivý, lebo ťa rýchlo zaujme niečo iné. Vôľa je slabučká ako vánok. Zato city, tie tebou riadne hádžu. Máš ešte jednu slabosť. Si nestály.

Odporúčanie: žiada sa, aby si bol dôsledný, vytrvalý a viac sa zamýšľal nad životom. Tak si obohatiš svoj život. Pozor, veľmi ťa ovplyvňuje okolie, partia. Nehľadaj novoty za každú cenu.

Nebodaj si najmä cholerik?

Fíha, si človek činu a vôle.

Je to fantastické. Žasnem nad tým, že: je v tebe vytrvalosť, energia i bystrý úsudok. Máš vodcovské vlohy a predpoklady vykonať veľké činy. Si z tvrdého materiálu. Zvykneš dávať do pohybu aj iných. Máš veľké plány, pevnú vôľu. Takže to môžeš dotiahnuť ďaleko.

Nech ťa povzbudí, že medzi hrdinami je nápadne mnoho cholerikov. Potrebujeme ťa, aby si nám ukázal, ako sa dá žiť dobrý život ak vo všedných dňoch.

Ale, čo s tým, že: bývaš tvrdohlavý, neznášanlivý až panovačný. Pozor si daj na svoj uštipačný posmech, ktorý odpudzuje aj tvojich najlepších priateľov. To ťa robí medzi ľuďmi neoblúbeným. Najviac ich „ničíš“ svojou nadmiernou požadovačnosťou, ba až tvrdosťou. A toto je skutočne vážne: dokážeš postaviť proti sebe ľudí.

Preto doporučujem: potrebuješ zmäknúť, prijímať i rozdávať viac lásky. Osvojuj si pokoru a trepezlivosť. Pochop, že viac duchovného života ti môže pomôcť okresať tvoju hranatú povahu. Silu svojej vôle nezabudni usmerniť proti svojim zlým povahovým sklonom. A pamätaj na to, že: chlap nie je ten, ktorý bije druhých, ale ten, ktorý vydrží aj urážku od iných. Na svete sú potrební aj hasiči, nie len podpaľači akcií.

**Si „zatavený“ melancholik? No toto.
Trpíš a rozmýšľaš: Čo je „pre a proti“**

Chceš vedieť, aké sú tvoje klady? Tu sú: si dôkladný, spoľahlivý, nesebecký a súcitný k potrebám blízkych. Poznáš svoje hranice. Život berieš príliš vážne. Ceníš si priateľov a si im verný.

Obdivujeme tvoju poriadkumilovnosť i schopnosť obetovať sa. Prichádzaš na mnohé rady a mnohým môžeš pomôcť objaviť krásu, ktorú druhí nevidia.

Tvoje slabé miesta sú: často si naladený pesimisticky. Bývaš uzavretý a nezdravo sa skúmaš-si nedôverčivý a podozrievaš svoje okolie. Tiež si ľahko zraniteľný a precitlivý. Máš málo sebadôvery. Ani aktivitou príliš nehýriš. Lepšie je ti byť v úzadí. Ovládajú ťa city a intelekt. Rozhodnosťou sa veru chváliť nemôžeš. Že je to príliš hrozné? Mohlo to byť ešte horšie, keby sa to spojilo so zlými vlastnosťami cholerika. Ak si zostal pesimistický, prečítaj si klady svojej povahy a teš sa, že aj z iných pováh máš veľa dobrého.

Pomocná rada: keďže si ľahko ovplyviteľný, potrebuješ viac sebadôvery, sebavedomia a životnej radosti. Mal by si myslieť na všetko krásne, čo v živote je. „Nehrab“ sa v sebe. Nebojuj zbytočne so svojimi myšlienkami. Snaž sa zabudnúť na seba a slúž iným. Nebuď večným kritikom. Pestuj si v sebe nádej a necíť sa vopred zatratený.

**Si flegmatik? Máš sa dobre.
Si pokojný, vyrovnaný, no málo výrazný.
Nestrať sa!**

Prijmi pochvalu za to, že: si znášanlivý, rozvážny a nedáš sa ľahko vyviesť z rovnováhy. Tvoj úsudok býva praktický.

Máš vcelku málo starostí, nedáš sa tak ľahko vykoľajiť. Zato raz-dva vykoľajíš iných. Skoro nič ťa neprekvapí. Si vynaliezavý a dokážeš aj povzbudiť iných.

Nedostatky sú tiež hneď po ruke: máš sklon k pohodliu, ľahostajnosti a nemáš veľké ambície. Rád sa vyhneš povinnostiam a zodpovednosti. Si veľký racionalista a zvykneš si chrániť svoje pohodlie. Ba ani v živote si nestaviaš vysoké ciele. Pozor na kompromisy so svojim okolím. Lenivosť a egoizmus nie je nič pekné.

Čo s tebou? Nemal by si toľko myslieť na to, čím si a čo máš, ale skôr na to, čím sa máš stať. Nezabudni trénovať svoju vôľu. Potrebuješ krotiť svoje telo. Neboj sa prejavovať svoje city a záujem o dianie okolo seba. Prežívaj radosť z dobra, ktoré sa ti podarilo urobiť.

Človeka najviac ovplyvňuje:

Dedičnosť – získaná od predkov

Prostredie, v ktorom žije – rodina, škola, spoločnosť, kamaráti, média

Spôsob, ako narába s vlastnou vôľou – dobré skutky, ochota...

Dôležité je nezabudnúť, že na základe týchto skutočností ohľadne ľudských pováh, bude rozumné u ľudí rozlišovať zlý úmysel od vplyvu ich povahy. Stáva sa, že človek človekovi ani nechce ublížiť, ale jeho povaha mu diktuje správanie, ktoré zraňuje. Niektoré povahy sú voči sebe dost' „alergické“. Toto zistenie je dôležité pri hľadaní životného partnera, ale aj pri spolupráci v bežnom živote.

Šťastím je, že tie zlé vlastnosti sú ovládateľné. Máme totiž v sebe „riadiacu vežu“ (rozum) a „strážcu osobného pokladu“ (vôľu), s ktorými môžeme v sebe premôcť aj tú najdivokejšiu vlastnosť.